

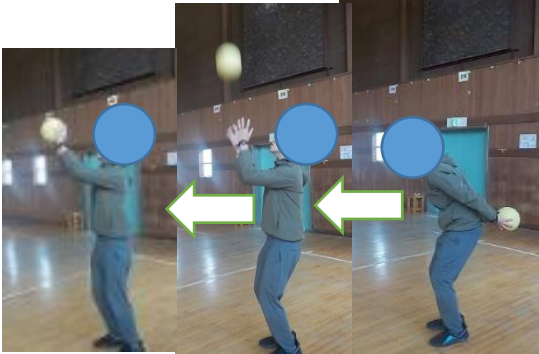

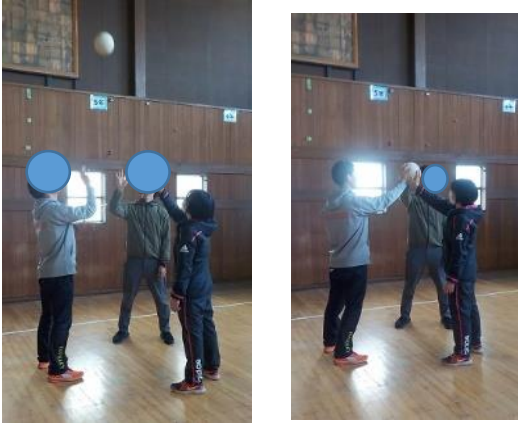

2019

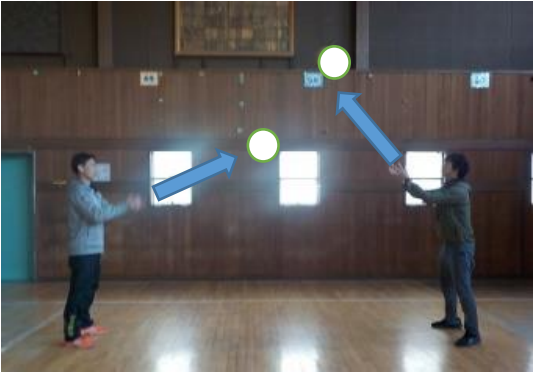

体づくり運動【運動例】





松戸市立八ヶ崎小学校


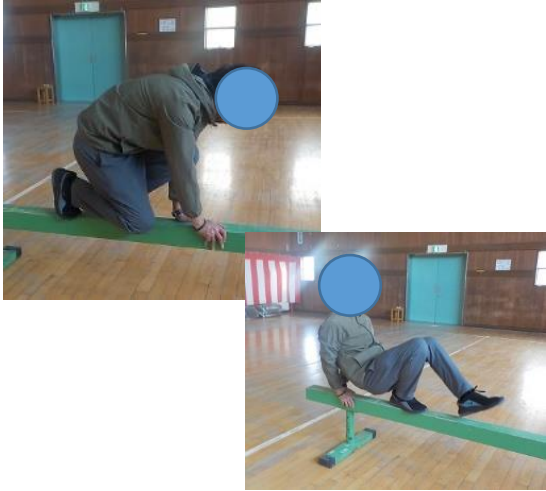
名前	ボールの投げ上げ	ボールの投げ上げ（背面キャッチ）
動き		
説明	その場でボールを投げ上げてその場で捕る。	ボールを投げ上げて、背中で捕る。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> 膝を使って真上にボールを投げ上げる。 投げ上げた手は、まっすぐ上に伸ばす。 膝を曲げながら、ボールの勢いを止めるように捕る。（苦手な児童は、胸で包み込むようにとる。） 	<ul style="list-style-type: none"> おでこの上に落ちるようにボールを投げ上げる。 ボールがおでこに当たりそうになったら、前に屈む。 膝を柔らかく曲げて、背中で抱えるように捕る。
名前	座ってボールの投げ上げ	ボールの投げ上げ（前転キャッチ）
動き		
説明	座った姿勢でボールを投げ上げてその場で捕る。	ボールを投げ上げて前転してから捕る。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> 手首を使って真上に投げる。 肘を柔らかくして、手のひらで包み込むように捕る。 	<ul style="list-style-type: none"> ボールを少し前に高く投げ上げる。 素早く前転してボールを見る。 肘を柔らかくして、手のひらで包み込むように捕る。





名前	ランニングキャッチ	ボールの投げ上げ（コーンタッチ）
動き		
説明	ボールを前方に投げ上げて、落下地点まで走って捕る。	ボールを投げ上げてから横に置いたコーンをタッチして、元の場所で捕る。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを前に高く投げ上げる。 ・ボールをよく見て素早く落下地点に入る。 ・ボールを胸で包み込むように捕る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・膝を使ってボールを真上に投げ上げる。 ・投げ上げた手は、まっすぐ上に挙げる。 ・ボールをよく見て素早くコーンにタッチする。 ・ボールを包み込むように捕る。
名前	片手ボールの投げ上げ	ボールの投げ上げ（2人キャッチ）
動き		
説明	ボールを片手で投げ上げて、片手で捕る。	投げ上げたボールを2人で捕る。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> ・膝を使って真上にボールを投げ上げる。 ・投げ上げた手は、まっすぐ上に伸ばす。 ・ひざを曲げながら、手のひらの真ん中でボールの勢いを止めるように捕る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・2人の間にボールを投げ上げる。 ・顔の目の前の高さで手のひらを相手に向けて押し出す。 ・「せーの」と声を出し、タイミングを合わせる。





名前	背面投げ上げ	キャッチボール
動き		
説明	背面から投げ上げたボールを正面で捕る。	二人組でキャッチボールをする。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> 膝を使って真上にボールを投げ上げる。 投げたらすぐにボールを見て落下地点を考える。 ひざを曲げながら、ボールの勢いを止めるように捕る。 	<ul style="list-style-type: none"> 相手の胸に向かって投げる。 手で捕れる時は、手のひらで挟むように捕る。(捕るのが難しい時は、胸で抱えるように捕る。)
名前	ボールの投げ上げ (複数人キャッチ)	ボールの投げ上げ (入れ替わり)
動き		
説明	投げ上げたボールを3人(4人)で捕る。	複数の人でその場でボールを投げ上げ、場所を入れ替えて捕る。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> 人の間にボールを投げ上げる。 全員が同時に同じ高さ、同じ力でボールを捕ることができるように、「せいの。」と声を出してタイミングを合わせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 「せいの。」と声をかけ、同時にボールを投げ上げる。 膝を使って、自分のケンステップの真上にボールを投げる。 ボールから手が離れたら、捕るボールを見る。




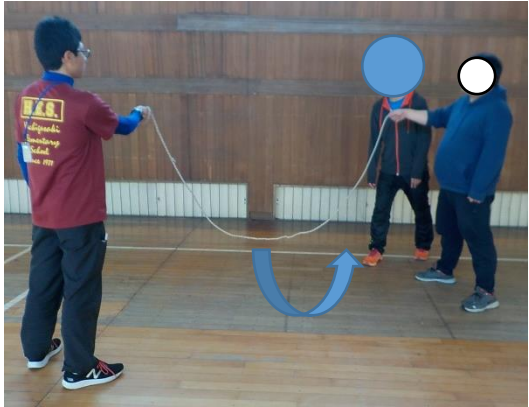
名前	キャッチボール (ボール2個)	ボール運び
動き		
説明	<p>ボールを2つにして2人でキャッチボールをする。</p>	<p>背中でボールを挟み、落とさないように移動する。</p>
コツ	<ul style="list-style-type: none"> ・「せーの。」と声をかけ、同時にボールを投げる。 ・1人が高く、1人が低くというように、高さを変えてボールを投げる。 ・相手が捕りやすいように胸に向かって投げる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・背中の中心でボールをお互いが押す。 ・声をかけて、動くテンポを合わせる。


名前	ボール回し	ボール送り（股下）
動き		
説明	ボールを体の周りで回す。	1列に並び、足の下からボールを送る。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> • できるだけ体の近くでボールを回す。 • 指に力を入れてボールをつかむ。 	<ul style="list-style-type: none"> • 声を出して渡すタイミングを伝える。 • 相手が捕りやすいように、腕を後ろに伸ばす。 • ボールを渡す人と捕る人の手が被らないように、持つ位置を変える。
名前	ボール送り（頭の上）	ボール送り（左右）
動き		
説明	1列に並び、頭の上からボールを送る。	1列に並び、体の横からボールを送る。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> • 声を出して渡すタイミングを伝える。 • 相手が捕りやすいように、腕を後ろに伸ばす。 • ボールを渡す人と捕る人の手が被らないように、横と縦で持つ位置を変える。 	<ul style="list-style-type: none"> • 声を出して渡すタイミングを伝える。 • 相手が捕りやすいように、腕を伸ばす。 • ボールを渡す人と捕る人の手が被らないように、横と縦で持つ位置を変える。


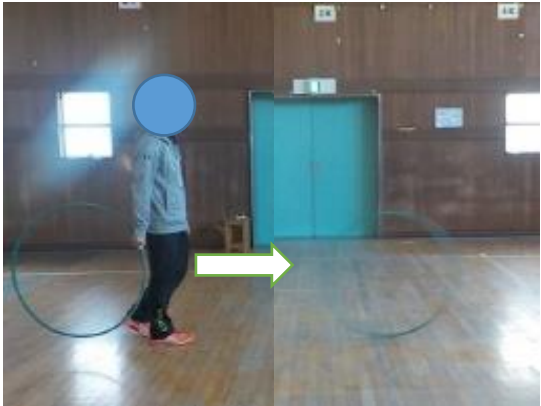
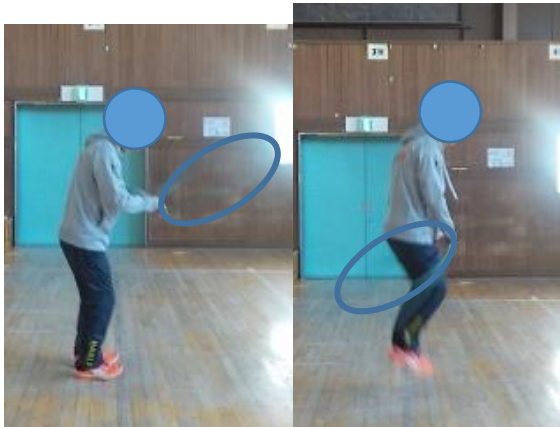

名前	平均台渡り	平均台動物渡り
動き		
説明	平均台を歩いて渡る。	平均台を犬や蜘蛛の姿勢等で渡る。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> •手を広げてバランスを捕る。 •つま先を平均台の中心に合わせて,真ん中を渡る。 	<ul style="list-style-type: none"> •手,足の順に動かして前に進む。 •平均台の中心を真っ直ぐに渡る。 •手に重心を置いて渡る。
名前	平均台ケンケン渡り	平均台障害物渡り
動き		
説明	平均台をケンケンで渡る。	フラフープをくぐりながら平均台を渡る。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> •膝を柔らかくしてケンケンをする。 •つま先と平均台を見て,平均台の中心を渡るようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> •腰を低くしてフラフープをくぐる。 •片足のなった時は,膝を曲げて踏ん張る。 •つま先を平均台の中心に合わせて,真ん中を渡る。




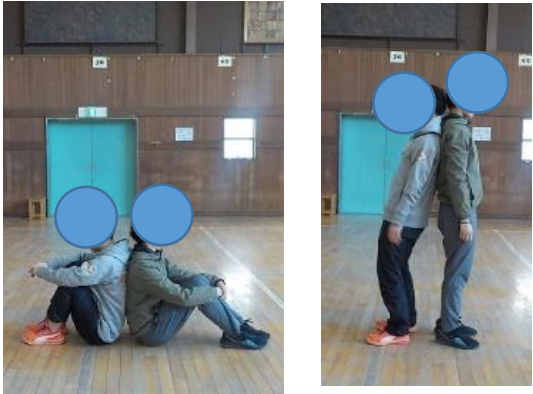
名前	平均台入れ替わり	平均台ドリブル
動き		
説明	平均台で正面の人と入れ替わって渡る。	床でドリブルしながら平均台を渡る。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> • 1人がその場でしゃがみ、もう一人がその上を大きくまたいで入れ替わる。 	<ul style="list-style-type: none"> • 視線は、ボールと歩く先を見る。 • ボールは平均台に近いところにドリブルする。
名前	平均台フラフープ	平均台ボールパス
動き		
説明	フラフープを腰で回しながら、平均台を渡る。	2人組で、平均台をパスしながら渡る。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> • 視線は、平均台の先を見る。 • フラフープをテンポよく回し、そのテンポに合わせて進む。 	<ul style="list-style-type: none"> • 投げる人は捕る人の少し前にボールを投げる。 • 捕る人の視線は、ボールと歩く先を見る。 • 両足が着いた時にボールを投げる。

名前	平均台ボールの投げ上げ	平均台ボールキャッチ
動き		
説明	ボールを投げ上げながら平均台を渡る。	投げられたボールを足の下や背面等で捕る。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールは少し前に投げ上げる。 ・ボールは両足が着いているときに捕る。 ・膝を柔らかくしてボールを捕る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを投げる人は捕る人の膝を目がけて投げる。(足の下) ・ボールを投げる人は捕る人の頭の上を目がけて投げる。(背面)
名前	短なわ跳び	2人跳び(縄1本で正面)
動き		
説明	1人で短縄を跳ぶ。	2人が向き合い、1本の縄を跳ぶ。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> ・腕を前に下ろす時にジャンプをする。 ・手首は腰の位置で固定して回す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・声をかけて、ジャンプのタイミングを合わせる。 ・腕を伸ばして大きく回す。

名前	2人跳び（縄2本で横向き）	入れ替え跳び
動き		
説明	2人が横に並び、2本の縄を交互に持って跳ぶ。	1本の縄で2人跳びを順番に入れ替えて跳ぶ。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> ・二人の距離を近くする。 ・2本の縄が同じタイミングになるように回す。 ・肩で縄を回す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・全員で声を合わせ、同じタイミングで跳ぶ。 ・腕を伸ばして、縄を大きく回す。 ・一緒に跳ぶ人の真後ろで縄を回す。 ・縄が背中を通る時にゆっくり回す。
名前	長なわ跳び（かぶりなわ）	長なわ跳び（迎えなわ）
動き		
説明	長縄をかぶりなわで跳ぶ。	長縄を迎えなわで跳ぶ。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> ・縄が顔の前を通ったら中に入る。 ・回し手の手を見て、跳ぶタイミングを合わせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・縄が目の前を通ったら中に入る。 ・回し手の手を見て、跳ぶタイミングを合わせる。

名前	大なわ跳び	長なわケンケン跳び
動き		
説明	複数人が長縄の中に入って跳ぶ。	ケンケンをしながら長縄を跳ぶ。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> ・全員で声を合わせ、同じタイミングで跳ぶ。 ・端の人は高く跳ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・膝を曲げて、跳ぶタイミングを合わせる。
名前	長なわキャッチボール	長なわドリブル
動き		
説明	長縄を跳びながらボールをパスしてもらい、向きを変えてパスをする。	長なわ跳びをしながら、縄の中でドリブルをする。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> ・縄が上にある時にボールを投げる。 ・長縄を跳びながら向きを変える。 ・相手の胸に向かって山なりに投げる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・縄を跳んだらボールをつく。 ・大きくドリブルし、縄を回すタイミングと合わせる。

名前	長なわ短なわ跳び	フラフープ転がし
動き		
説明	長縄を跳びながら、短縄を跳ぶ。	フラフープにバックスピンをかけて転がす。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> ・長縄に合わせて、短縄を回す。 ・短縄は肩を使って大きく回す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・フラフープを後ろに引いて、勢いをつける。 ・手首を使って回転をかける。
名前	フラフープ跳び	フラフープくぐり
動き		
説明	フラフープを縄のように回して跳ぶ。	転がしたフラフープの中をくぐる。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> ・場所は変えず、手首を上下に動かしてフラフープを回す。 ・前傾になり、体を小さくして跳ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体勢を低くして構える。 ・斜め前に抜けるようにくぐる。

名前	手押しずもう	しゃがみ手押しずもう
動き		
説明	両足で立ち、手押しずもうをする。	しゃがんだ姿勢で手押しずもうをする。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> 相手の重心を見て、押ししたり引いたりする。 腕の力を入れたり、抜いたりしてバランスをとる。 膝を柔らかくしてバランスをとる。 	<ul style="list-style-type: none"> 相手の重心を見て、押ししたり引いたりする。 腕の力を入れたり、抜いたりしてバランスをとる。
名前	片足手押しずもう	2人同時立ち（背中合わせ）
動き		
説明	片足で手押しずもうをする。	2人組で背中を合わせ、手を使わず同時に立つ。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> 相手の重心を見て、押ししたり引いたりする。 腕の力を入れたり、抜いたりしてバランスをとる。 膝を柔らかくし、上げている足を動かしてバランスをとる。 	<ul style="list-style-type: none"> 「せーの。」と声をかけ、お互いの背中を押しながら立つ。 相手と同じ力で真っ直ぐ立つ。 足の裏で地面を押しように力を入れる。

名前	2人同時立ち（腕を組む）	2人同時立ち（正面）
動き		
説明	2人組で背中を合わせて腕を組み、同時に立つ。	2人組で手をつないで座り、同時に立つ。
コツ	<ul style="list-style-type: none"> ・「せーの。」と声をかけ、お互いの背中を押しながら立つ。 ・相手と同じ力で真っ直ぐ立つ。 ・足の裏で地面を押し、力を入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「せーの。」と声をかけ、お互いの手を引っ張りながら立つ。 ・相手と同じ力で後ろに引く。 ・足の裏で地面を押し、後ろに倒れるように立つ。
名前	だるま回り	
動き		
説明	足の裏を合わせて座り、つま先を持つ。その姿勢のまま、180度回転する。	
コツ	<ul style="list-style-type: none"> ・体の側面が着くように斜め後ろに倒れる。 ・背中が転がるように、足を高く上げる。 	